Что делать, если отношения не развиваются

Автор статьи:
Олеся Быкова

Содержание статьи:

Вы бесконечно счастливы с любимым вот уже пять лет, но так и не отправились к алтарю? Или же, вы успели пожениться, завести детей, кошку и дачу, а поговорить вам все равно не о чем? Как понять, что отношения зашли в тупик и можно ли их «перезагрузить»? Разбираемся вместе со специалистом.

11 мая 23338 просмотров
Поделиться
В избранное

По мнению большинства психологов, отношения между любящими людьми — это всегда некий динамичный процесс, который имеет свои этапы. Как отмечает психолог **Яна Лейкина**, жизнь любой пары можно разделить на социально-экономические, формальные периоды (то самое — «встретились», «съехались», «поженились») и содержательные, психологические.

И вот тут мы часто вводим самих себя в заблуждение, оценивая успешность личной жизни не с эмоционально-чувственной стороны, а на основе того, что так волнует наших мам, подружек и даже соседей — «сделал предложение или не сделал», «подарил подарок или не подарил», «признался в любви или не признался» и так далее.

«Раньше семьи создавали из экономических соображений, чтобы выжить. Сейчас же ценности поменялись, и любой паре важно пройти этапы не формального скрепления отношений, а социально-психологического», — подчеркивает специалист.

Яна Лейкина выделяет три обязательных этапа полноценных отношений: «влюбленность», «дружба» и «истинная любовь». Условно каждый из них длится около трех лет. И чтобы пара развивалась, супругам важно выполнить психологические задачи каждого периода. Если же партнеры начинают «буксовать», то отношения постепенно разрушаются.

Влюбленность

Это, пожалуй, самый волнующий, нервирующий и одновременно самый безмятежный этап отношений. Вы идеализируете друг друга, не замечаете недостатков и хотите одного — слиться в одно целое. «В состоянии влюбленности парой управляет «химия», гормоны. Им постоянно хочется находиться вместе», — отмечает Яна Лейкина.

В идеале, после трех лет этой сказки гормональный фон постепенно приходит в норму, уступая место другим, более зрелым формам близости. Ну а если пара не готова идти дальше, в отношениях появляется «гнильца».

Признаки застревания:

— Патологическая ревность. Не только к противоположному полу, но и к родственникам, друзьям.

— Размытость личностных границ. Вы не даете друг другу свободу, не отделяете свои желания от желаний любимого

— Сексуальная дисгармония.

— Неприятие партнера — его привычек, манеры говорить, смеяться и так далее.

— Частые, затяжные скандалы по пустякам.

— Неумение быть парой в социуме. Вы так и не познакомили его с семьей, а каждый выход на люди оборачивается ссорой.

Что делать:

Важно понять, что ваша любовь уже не в вакууме и впустить в нее «воздух». Предоставьте себе и любимому свободу.

Дружба

Как отмечает Яна Лейкина, на этом этапе партнеры уже не так привязаны друг к другу, у них появляется свое психологическое пространство, где есть место не только для любимого, но и для друзей, увлечений, карьеры.

Самое же главное достижение этого периода — появление общих интересов, ценностей и целей. «Дружба — это всегда сочетание общих интересов и свободы», — поясняет психолог.

Если же вы так и не смогли стать командой, то в отношениях появляется отчуждение.

Признаки застревания:

— Отсутствие общности — интересов, увлечений, общих друзей. Каждый из вас живет сам по себе.

— Нет качественного общения. Разговоры сводятся к быту: «купи хлеб», «когда вернешься».

— Обвинения вместо поддержки. Вы чаще и охотнее играете роль критиков и противников друг друга, а не союзников.

— Отсутствие совместных планов — на отпуск, выходные да на жизнь вообще.

Что делать:

Попробуйте посмотреть на партнера глазами постороннего человека: чем он интересен, что думают о нем коллеги или друзья, чем бы вам хотелось заняться с ним вместе? Найдите точки соприкосновения — ведь именно они, хоть вы. Возможно, этого и не осознаете, свели вас вместе.

Истинная любовь

Как отмечает Яна Лейкина, в этот период между партнерами формируется подлинная, глубокая близость. «Настоящая любовь — это гармония души и тела. На этом этапе есть и сексуальное влечение, и желание прикасаться друг к другу, проводить время вместе. Если влюбленным никто больше не нужен, то любящие супруги открыты и всем найдут место рядом», — комментирует специалист.

Признаки застревания:

— Отсутствие сексуального влечения. Вы слишком тесно дружите, чтобы сексуально привлекать друг друга.

— Разобщенность. В вашей паре слишком много свободы и каждый увлечен больше своими интересами, а не друг другом.

— Измены. Недостаток сильных эмоций компенсируется «на стороне».

Что делать:

Главное, чего вам не хватает для полного счастья — это страсти. Попробуйте вновь посмотреть на любимого как на сексуальный объект. Пустите в ход эротические фантазии, игры, красивое белье.

Как подчеркивает эксперт, во всех случаях ориентируйтесь не на внешние параметры, а на свои потребности и чувства. Задайте себе вопросы. Комфортно ли мне рядом с любимым? Что лично я могу сделать для наших отношений? Ощущаю ли я поддержку?

И если окажется, например, что для вас действительно очень важно быть замужем официально, проявите инициативу и прямо скажите об этом. Как отмечает Яна Лейкина, мужчины в большинстве случаев, просто не придают этому моменту такого большого значения. Естественно, для подружек и мамы всегда можно подготовить классическую историю про кольцо на одном колене, фейерверк и лепестки роз.

Ну а если вы не чувствуете отдачи от партнера и «тянете» отношения на себе, то стоит задуматься: «Тот ли самый человек рядом со мной?»

Поделиться:
В избранное

Темы публикации

ОТНОШЕНИЯ В ПАРЕ

Комментарии 1

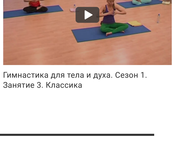
По дате

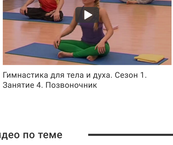
Кубасова Маша 6 г

Обычно отношения рушатся, когда наступает сексуальная дисгармония в семье. Хороший секс – залог успеха в семейных отношениях. После 35 лет у мужчин не всегда получается быть на высоте, особенно когда уже не первый год в браке.

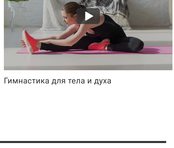
1 нравится

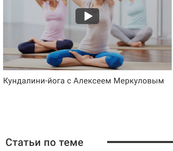
Смотрите также:

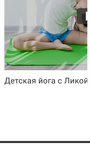

14+
Гимнастика для тела и духа. Сезон 1. Занятие 3. Классика


14+
Гимнастика для тела и духа. Сезон 1. Занятие 4. Позвоночник

Видео по теме


14+
Гимнастика для тела и духа


14+
Кундалини-йога с Алексеем Меркуловым


Детская йога с Ликой

Статьи по теме

Алена Мордовина о том, как найти идеальную пару

Премьера на «ЖИВИ!»: «Парная йога» с Александром Ласточкиным

Фитнес с мужчиной: › парные тренировки

© ООО «Живи Медиа» 2009 — 2023. Все права защищены.
ООО «Живи Медиа» 107078, Москва, Новорязанская ул. дом 18, стр. 11 ОГРН: 1087746378323